2
أكلات رمضانية







إعداد: جدوى أبو الهدى



دعاء عند الافطار

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر ان شاء الله تعالى» رواه أبو داود والنسائي وزاد أبو داود «اللهم اني لك صمت وعليك توكلت وعلى رزقك افطرت وبك آمنت وأنت رب العرش العظيم» وزاد ابن السني: «فتقبل مني إنك أنت السميع العليم».

أكلات رمضانية

كيف تحافظين على القيمة الغذائية في الخضر والفواكه؟

للحفاظ على القيمة الغذائية العالية في الخضر والفواكه عليك التعرف على بعض القواعد الخاصة بشرائها وتخزينها واستخدامها، فمثلاً للاقلال من نسبة فيتامين سي المفقودة أثناء اعداد وتخزين وطهو الخضر والفاكهة يجب اتباع الطرق التالية:

- اشتري كميات قليلة من الخضر والفاكهة في كل مرة وابحثي عن الثمار الطازجة المتماسكة من محل يجدد منتجاته باستمرار، أو استعملي الخضروات المثلجة فهي غالباً ما تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات بالمقارنة بالأنواع الطازجة منها.
- خزني الخضار في مكان بارد مظلم لفترة لا تتجاوز الثلاثة أيام.
- تناولي الخضر والفاكهة وهي غير مقشرة فأكثر نسبة مركزة من الفيتامينات موجودة أسفل القشرة.
- لا تتركي الخضر والفاكهة أبداً منقوعة في الماء قبل طهوها.
- اطهي الخضروات بطريقة صحية فسلقها في كمية كبيرة من الماء يمكن أن يتلف ما يعادل ٧٠٪ من محتواها من فيتامين سي لذلك اضيفي للخضر أقل كمية ممكنة من الماء المغلي ولا تضيفي بيكربونات الصودا لها واعلمي أن الطهي على البخار أو الشي هي اكثر الطرق صحية.
- قطعي الخضر والفواكه على هيئة قطع كبيرة وحتى تقللي من مساحة السطح المكشوفة، فيتامين سي يُفقد حينما تلامس الأجزاء المقطوعة بالسكين الهواء.
- تناولي الخضر والفاكهة في أقرب وقت ممكن بعد تحضيرها فالحفاظ عليها دافئة لفترة طويلة يؤدي إلى فقدانها نسبة من محتواها من فيتامين سي.
- تستعمل أسرع الطرق في الطهي حتى لا تفقد الفيتامينات النكهة الطبيعية للخضر والفاكهة.
- نظراً لأن فيتامين سي سريع التأثر بالحرارة والتعرض للجو ويفقد بسهولة أثناء التحضير وطهي الخضروات والفواكه ينبغي ملاحظة احتواء الغذاء على خضروات وفواكه طازجة وأن تحضر السلطات قبل تقديمها للأكل مباشرة.

الافطار:
حساء العدس مع التوست
روبيان مشوٍ مع الأرز المسلوق
كبة اقراص شعبيات

السحور:
فطائر الجبنة والزيتون
عجة الطماطم والفطر
حلوى الرايس كرسبس بشوكولاتة توكس

حساء العدس مع التوست المحمص وجبن البارمسان

المقادير:
٢ كوب عدس أصفر - بصلتان - ٣ جزرات - ٣ حبات من البطاطس - ٣ حبات طماطم ناضجة - حبتان من الكوسا - أربعة فصوص ثوم - ملعقتان كبيرتان من السمن أو الزبد - مكعب ماجي - ربع كوب حليب - ملعقة كبيرة عصير الليمون - جبنة بارمسان مبشورة - ربع ملعقة صغيرة بهار

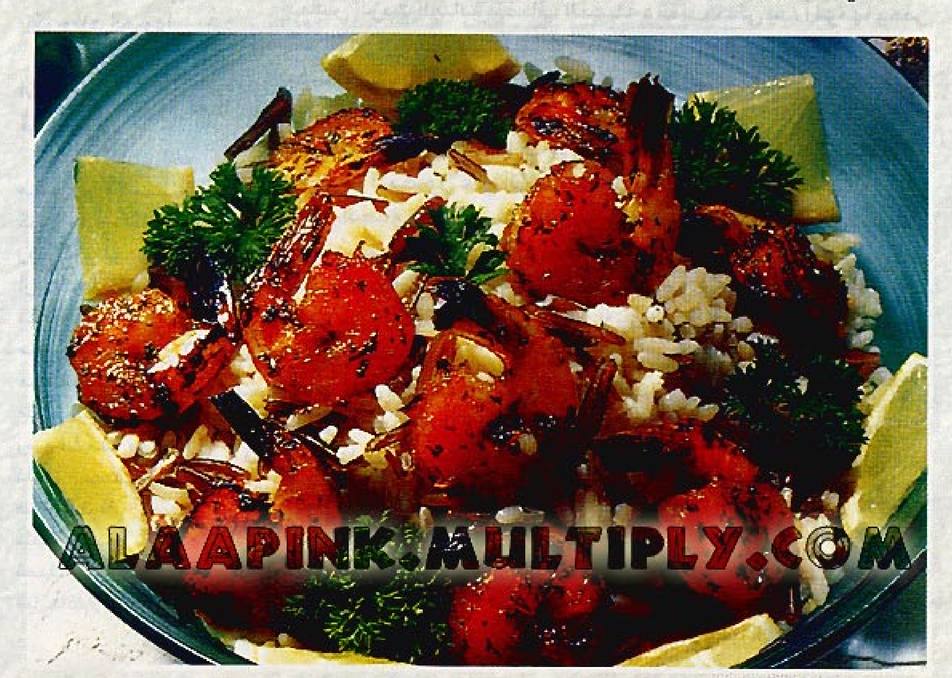
الطريقة:
- يغسل العدس جيداً وتقشر الخضروات وتقطع مكعبات أو شرائح.
- يقلب كل من العدس والخضروات في السمن مدة خمس دقائق ثم يضاف إليها أربعة أكواب ماء ويترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج.
- يصفى الخليط بمصفاة سلك ويضرب في الخلاط لنحصل على حساء ثم يتبل بالملح والبهار ويضاف إليه الحليب ومكعب الدجاج والليمون ثم يترك على نارهادئة مدة خمس دقائق.
- عند التقديم يضاف إليه الخبز المحمص وجبنة البارمسان المبشورة.



الروبيان المشوى مع الأرز المسلوق

المقادير:
كيلو روبيان من الحجم الكبير - نصف كوب زيت زيتون - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة كمون - ربع ملعقة فلفل - كوبان من الأرز المسلوق - ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم - خمسة فصوص من الثوم المدقوق - ربع كوب زبدة - ٤ ملاعق كبيرة عصير الليمون.

الطريقة:
- نظفي الروبيان جيداً
- اخلطي الزيت مع البقدونس والكمون والفلفل والملح والثوم المطحون.
- ضعي الروبيان في خليط الزيت والبقدونس والبهارات والثوم، واتركي الخليط مدة ساعتين حتى يتشرب الروبيان.
- اشعلي الشواية وضعي الروبيان في صينية مسطحة تحت الشواية مدة ثلاث دقائق وأكثر حتى ينضج ويحمر من جميع الجوانب.
- سخني الزبدة وعصير الليمون مع بعض أثناء شي الروبيان.
- اضيفي مزيج الدهن المتبقي من الروبيان إلى خليط الزبدة وعصير الليمون وصبي هذا المزيج فوق الروبيان وهو ساخن.
- اسلقي الأرز كالعادة واخلطيه مع الروبيان المشوي.
- زيني الطبق بالبقدونس وشرائح الليمون وقدميه ساخناً مع السلطات.



كبة أقراص محشوة باللحمة



المقادير لعجينة الكبة:

كوب برغل ناعم – ربع كوب سميد – ربع كيلو لحم مطحون – ملعقة صغيرة ملح – نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.

المقادير للحشوة:

نصف كيلو لحم مفروم – ٢ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً – ربع كوب لوز مقطع أرباعاً بعد تقشيره – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعماً – ٢ ملعقة كبيرة زيت – ملح حسب الاحتياج – ربع ملعقة صغيرة فلفل – نصف ملعقة صغيرة قرفة – نصف ملعقة صغيرة بهار – نصف ملعقة صغيرة هيل ناعم.

الطريقة:

– يغسل البرغل وينقع في ماء دافيء ربع ساعة ثم يعصر من الماء ويرش بالصودا والملح وتضاف اللحمة والسميد ويعجن باليد جيداً مع اضافة قليل من ماء بارد اثناء العجن حتى نحصل على عجينة متماسكة تغطي وتوضع في الثلاجة لترتاح لحين عمل الحشوة.

– يقلب اللوز في الزيت حتى يصفر لونه ثم يرفع على ورق.

– بنفس الزيت السابق تضاف البصلة وتقلب حتى يبدأ لونها يحمر فيضاف اللحم ويقلب حتى يجف من الماء جيداً.

– يضاف ملح وفلفل وبهارات وترفع عن النار لتبرد ثم يضاف لها البقدونس واللوز.

– تقطع عجينة الكبة إلى كرات في حجم التفاحة وترق كل كرة بماء مثلج وتقطع دوائر للحصول على أقراص متساوية الحجم.

– توزع الحشوة على نصف الأقراص وتليس بالنصف الأخر مع كبس كل قرص باليد حتي يلصق جيداً ثم نساوي الاطراف باليد المبللة بالماء.

– تدهن الصواني بالسمنة جيداً وترش بالماء وترص فوقها الاقراص.

– يتم وخز كل قرص بالشوكة حتى لا ينتفخ أثناء الخبز ويدهن الوجه بالسمن أو الزبد.

– يصب قليل من الماء على جوانب الأقراص.

– تغطى الصينية بورق الالمنيوم وتدخل في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥ درجة فهرنهايت) من ٢٥ – ٣٠ دقيقة ثم يرفع الالمنيوم وتترك لتحمر قليلاً ثم تقدم ساخنة أو باردة.

ملاحظة:

يمكن عمل كمية من هذه الكبة وتحفظ في الفريزر قبل خبزها مع وضع ورق شمع بين الأقراص حتى لا تلتصق.



الشعيبيات جلاش محشو بالقشدة

المقادير:

كيلو من عجينة البقلاوة أو من عجينة الرقاق – ثلاثة أرباع كيلوجرام سمن – كيلو من القشطة – كوبان من القطر (الشيرة) .

للتجميل: نصف كوب من الفستق الحلبي المفروم ناعماً.

الطريقة:

– افردي اوراق الجلاش أو الرقائق كل عشر أوراق مع بعض.

– ادهني الرقائق الواحدة بعد الأخري بقليل من السمن بواسطة فرشاة خاصة بالجاتوه وضعي الرقائق فوق بعضها البعض واتركي الرقاقة الأخيرة بدون سمن.

– تقسم الرقائق إلى مربعات ١١X١١ سنتيمترا تقريباً بواسطة سكين حاد.

– تحشى كل قطعة بملعقة طعام من القشطة في وسط كل مربع ثم يثنى المربع نصفين لتكوني شكل المثلث.

– ترص المثلثات من الرقائق أو الجلاش في الصينية المدهونة.

– يسيح السمن ويرش على السطح.

– زجي الصينية في فرن درجة حرارته متوسطة حتى يحمر سطحها.

– رشي الشعيبيات بمجرد خروجها من الفرن بالقطر الشراب وجملي بالفستق الحلبي المفروم.

طريقة عمل القطر (الشراب):

أذيبي كوبين من السكر في كوب ماء وارفعيه على نار هادئة ثم اضيفي بضع قطرات من عصير الليمون وارفعي قوة النار واتركي المحلول حتى يعقد قليلاً ثم اتركي الشراب حتى يبرد ثم استعمليه.



حلوى الرايس كرسبس بشوكولاتة توكس

المقادير:

نصف بكيت رايس كرسبس –
ثماني اصابع شوكولاتة توكس –
نصف كوب زبدة غير مملحة –
ملعقتان كبيرتان من القطر الذهبي أو عسل للوجه – جوز هند مبشور أو حبات من اللوز المحمص والكريز المسكر.

الطريقة:

– تسيح الزبدة على نادر هادئة ثم تضاف إليها اصابع الشوكولاتة توكس حتى تذوب جيداً.

– يضاف لها الرايس كرسبس والقطر الذهبي أو العسل ويخلط جيداً ويمكن اضافة لوز مدقوق أو فستق مدقوق أو جوز حسب الرغبة.

– يدهن طبق بايركس بقليل من الزبدة ويرص الرايس كرسبس جيداً باستخدام ملعقة خشب حتى يتماسك. يرش الوجه بجوز الهند واللوز والكريز المسكر ويترك ليبرد ثم يوضع في الثلاجة ويقطع مكعبات ويقدم.

– من الأفضل وضع ملعقة كبيرة من الرايس كرسبس في محافظ بليسيه وتجميل الوجه باللوز المحمص والكريز المسكر.

فطائر الجبنة والزيتون

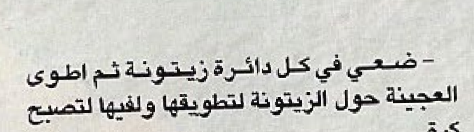


المقادير:

كوب من الطحين – خمسون حبة من الزيتون الأخضر المحشو بالجزر – ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار – ثلث كوب من الزبدة – كوب وربع الكوب من جبن الشيدر المبشورة – بيضة مخفوقة قليلاً – ملعقتان كبيرتان من السمسم المحمص.

الطريقة:

- جففي الزيتون بورق ماص.
- اخلطي الطحين والفلفل والزبدة حتى يصبح المزيج كفتات الخبز.
- اضيفي الجبنة واخلي حتى يصبح المزيج كالكرة.
- اضيفي قليلاً من البيض إذا احتاج الأمر.
- اعجني العجينة على سطح مرشوش بالطحين حتى ينعم ثم غطي العجينة وضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- رقي العجينة سمك ٣ ملم ثم قطعي العجينة إلى دوائر قطرها ٤ سنتيمترات ونصف السنتيمتر تقريباً.



- ضعي في كل دائرة زيتونة ثم اطوى العجينة حول الزيتونة لتطويقها ولفيها لتصبح كرة.
- إغمسي أعلى الكرات في البيض ثم السمسم.
- ضعي الكرات على صينية الفرن المدهون بالزبدة وضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- اخبزي الكرات في الفرن على درجة حرارة معتدلة حوالي ربع ساعة حتى يصبح لونها ذهبياً ثم اتركيها لتبرد.

الكمية لصنع خمسين قطعة أو أقل حسب الحجم المطلوب.



عجة الطماطم والفطر

المقادير:

ست بيضات، حبتان من الطماطم – ربع كيلوجرام من الفطر المسلوق أو علبة من الفطر – حبة كبيرة من الفلفل المفروم ناعماً – نصف كوب من عصير الطماطم – ملعقة كبيرة من البقدونس – بصلة مفرومة ناعماً – ملعقة كبيرة من الزبدة – ملعقة كبيرة من الدقيق – ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق – نصف ملعقة صغيرة فلفل – نصف ملعقة صغيرة بهار – ملح حسب الاحتياج – زيت للتحمير.

الطريقة:

- تقشر الطماطم وتفرم ناعماً وينزع بذرها.
- يخفق البيض ويتبل بالملح والبهارات وتضاف إليه الفليفلة والبقدونس والطماطم والدقيق ويقلب الجميع حتى يتجانس الخليط.
- يقلى البصل والفطر بالزبد بعد تقطيعه ويضاف إليه عصير الطماطم ويقلب الخليط على نار هادئة مدة خمس دقائق حتى يذبل.
- يضاف خليط الفطر إلى خليط البيض بعد أن يبرد ويمزج الجميع.
- يسخن الزيت في مقلاة مناسبة وتقلى العجة على نار خفيفة من الجهتين حتى يحمر سطحها.
- تقدم العجة ساخنة بعد تجميلها بورق الخس وحلقات من البطاطس المحمرة حسب الرغبة.

الافطار:

دجاج الملوك

فلفل محشو باللحم والأرز والبرغل + سلطة خضراء

بودنج الأرز مع صلصلة الكراميل

السحور:

لفائف اللحم والباذنجان + لبن زبادي

كرواسان

عصيدة

دجاج الملوك



المقادير:

ستة صدور دجاج فيليه (منزوع العظم) - ملعقتان كبيرتان من الزيت أو السمن - ربع كيلوجرام من الفطر المقطع (المشروم) - حبة فلفل اخضر كبيرة ومقطعة إلى مكعبات - حبة فلفل أحمر كبيرة ومقطعة إلى مكعبات - ملعقتان كبيرتان من الزبدة - كوب من القشدة أو الكريم شانتيه - صفار أربع بيضات - ملح حسب الحاجة - ربع ملعقة صغيرة فلفل أبيض أو أسود.

الطريقة:

- قطعي الدجاج إلى مكعبات صغيرة وأزيلي الدهن ثم تبليه بالملح والفلفل.
- أذيبي السمن في مقلاة كبيرة واضيفي الفطر والفلفل وحركي المزيج على نادر هادئة حتى يذيل ثم ضعيه على ورق ماص.
- أذيبي الزبدة في مقلاة واضيفي قطع الدجاج في طبقة واحدة واقلبيها حتى يصبح لونها بنياً مراعية أن تكون الحرارة هادئة اثناء التحمير.
- ارفعي المقلاة عن النار واضيفي صفار البيض تدريجياً مع التحريك المستمر مع اضافة الفطر والفلفل كذلك.
- اعيدي المقلاة إلى النار وكرري تسخين المزيج جيداً على نار هادئة وحركيه باستمرار دون تركه يغلي ثم عدلي الملح والفلفل.
- قدمي دجاج الملوك ساخنا بعد تجميله بأوراق النعناع ويمكن تقديم الأرز المفلفل بجانبه.

فلفل محشو باللحم والأرز والبرغل



المقادير:

حبات كبيرة من الفلفل الحلو الأخضر والأحمر.

الحشوة:

نصف كيلو من لحم الخروف المفروم - ثلاث اسنان من الثوم المفروم بشكل ناعم - بصلة مفرومة ناعماً - ربع كوب من معجون الطماطم - نصف كوب من الأرز المغسول والمصفى - ملعقة صغيرة من البهارات - نصف كوب برغل منقوع في الماء ومصفى - نصف كوب زيت نباتي ويمكن استخدام زيت الزيتون - ملح.

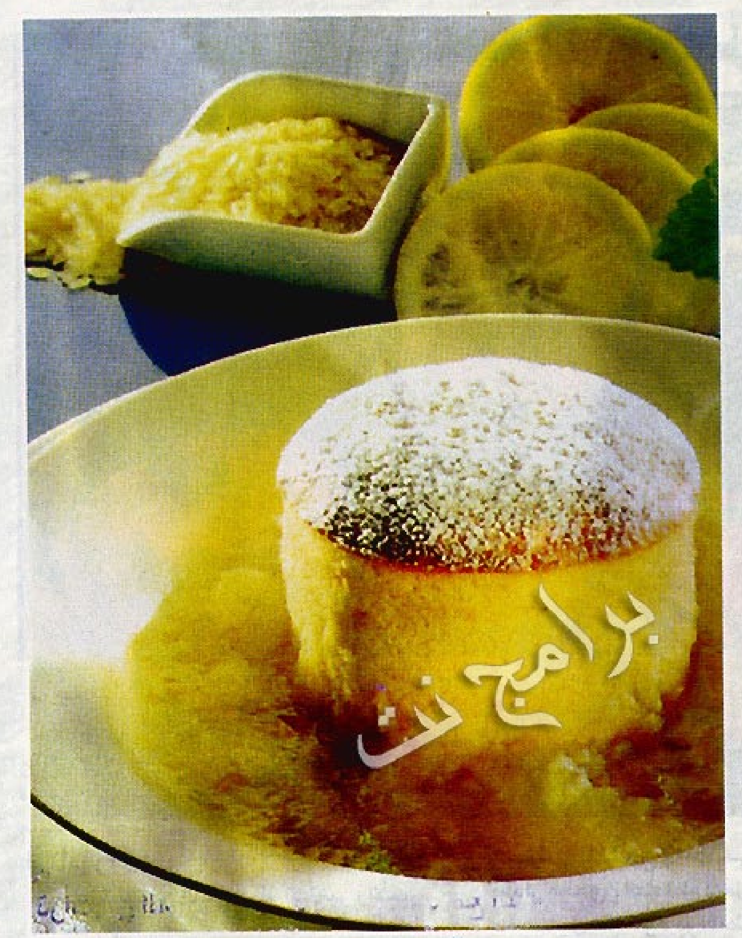
الطريقة:

- تغسل حبات الفلفل.. يقطع غطاء من الجزء العلوي من كل حبة فلفل ويحفظ الغطاء.
- تنزع البذور بعناية وكذلك العروق البيضاء من داخل الفلفل ثم يشطف ويصفى.
- تخلط جميع مكونات الحشوة نيئة مع الأرز والبرغل المنقوع والمصفى ويحتفظ بنصف مقدار معجون الطماطم لعمل الصلصة.
- تدخل الحشوة بواسطة ملعقة داخل حبات الفلفل دون ان تملأ غطاء الفلفل فوق كل حبة على حده.
- توضع حبات الفلفل واقفة في صينية الفرن.
- يذاب ما تبقى من صلصلة الطماطم في نصف كوب من الماء المغلي وقليل من الملح وتوضع الصلصة في الصينية.
- تغطى الصينية بواسطة ورق المنيوم وتترك لتطهى في فرن درجة حرارته معتدلة مدة نصف ساعة.
- تنزع ورقة الالمنيوم وتترك حبات الفلفل مدة نصف ساعة أخري في الفرن حتى تنضج.
- يقدم الفلفل المحشو ساخناً.

بودنج الأرز مع صلصلة الكراميل

المقادير:
نصف كوب من الأرز المسحوق - أربعة أكواب من الحليب - ملعقة كبيرة فانيليا - بيضة مخفوقة - علبة قشطة - نصف كوب زبيب - نصف كوب من السكر - كوب سكر لعمل صلصة الكراميل.

للتجميل:
مبشور جوز الهند وقليل من مبشور الليمون.



الطريقة:
- يذاب مسحوق الأرز في الحليب البارد حتى يذوب تماماً.
- يحلى الحليب بالسكر ويضاف إليه الفانيليا والقشطة ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويتكثف.
- يضاف الى الخليط الزبيب.
- يوضع كوب من السكر في قدر ويحرق على نار هادئة لعمل صلصة الكراميل.. وعندما يصبح اللون بنياً فاتحاً تزال الصلصة عن النار ويضاف إليها ملعقتان كبيرتان من الماء تدريجياً.
- يغلف طبق فرن عميق ومستدير بصلصة الكراميل حتى يغطي القاعدة جيداً.
- يغرف بودنج الأرز ويزج به مدة ٢٠ دقيقة في فرن متوسط الحرارة.
- يقلب بودنج الأرز على طبق التقديم ثم يترك ليبرد وبعدها يوضع في الثلاجة لحين التقديم.
- ينثر على الوجه مبشور جوز الهند وقليل من مبشور الليمون حسب الرغبة.

الكرواسان من فرنسا

المقادير:
٢ كوب دقيق - نصف كوب حليب دافيء - ملعقة كبيرة خميرة فورية - ثلاث ملاعق كبيرة زبدة - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة كبيرة سكر.

الطريقة:
- ينخل الدقيق والملح.
- يضاف الى الدقيق الخميرة والسكر ويعجن الخليط بالحليب الدافيء وتلت العجينة جيداً حتى تحصلي على عجينة متماسكة قابلة للرق ثم تغطى العجينة وتترك في مكان دافيء.
- تترك العجينة لترتاح وتحمر حتى يتضاعف حجمها مدة نصف ساعة فأكثر.
- توضع العجينة على لوح مرشوش بالدقيق خفيفاً ثم تقلب لتوزيع الخميرة فيها.
- تفرد العجينة إلى مستطيل سُمكه نصف سنتيمتر تقريباً.
- يقسم الزبد الى ثلاثة أقسام ويوزع أحد هذه الاقسام على ثلثي المستطيل ثم ترش العجينة رشاً خفيفاً بالدقيق وتطوى ثلاث طيات ونبدأ بالجزء السفلي الخالي من الزبد.
- تدار العجينة إلى جهة اليمين وتفرد بشكل مستطيل مرة ثانية ثم يوزع قسم آخر من الزبدة وتطوى كما في المرة الأولى.
- تكرر العملية باستعمال القسم الأخير من الزبد.
- تفرد وتطوى مرة رابعة بدون زبد.
- تفرد على مستطيل ١٨١١ بوصة.
- تقطع العجينة إلى مثلثات ثم تبرم على نفسها من القاعدة إلى الرأس ويدهن رأس المثلث بالبيض المخفوق حتى يثبت في مكانه.
- تقوس على شكل هلال بعد لفها وتوضع على صينية مدهونة ومرشوشة خفيفاً بالدقيق وتغطى وتترك مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.
- يدهن السطح بالبيض المخفوق ثم تخبز في فرن حار حتى تنضج ويحمر لونها.
- تقدم الكرواسان ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

ملاحظة هامة:
يمكن ان يحشى الكرواسان بالجبنة البيضاء أو الزعتر أو الشوكولاتة حسب الرغبة.

لفائف اللحم والباذنجان



المقادير:

حبتان كبيرتان من الباذنجان – ربع كيلو من اللحم المفروم – بصلة متوسطة مفرومة – كوب ونصف الكوب من حب الأرز القصير الأبيض المسلوق – نصف كوب من جبنة البارمسان المبشورة – ملعقة طعام من صلصلة الطماطم – كوب من فتات الخبز اليابس – صفار بيضتين – نصف كوب بقدونس مفروم – ملح – زيت نباتي للتحمير.

الطريقة:

- قطعي الباذنجان إلى شرائح قياس ٧ ملليمترات.. ضعي الشرائح على رف وانثري على الشرائح الملح واتركيها جانباً مدة نصف ساعة.
- اغسلي الشرائح تحت الماء البارد ثم ضعيها على ورق ماص.
- اقلي الشرائح في زيت ساخن حتى يصبح لونها بنياً على الجهتين ثم ضعيها على ورق ماص.
- اقلي البصل حتى يصفر ثم اضيفي اللحم واطهيه في المقلاة مع التحريك حتى ينضج.
- امزجي اللحم مع المقادير المتبقية في وعاء واخلطيها جيداً.
- قسمي المزيج الى حصص ثم ضعي حصة على الطرف القصير لشريحة الباذنجان لفيها وضعيها على صينية الفرن وكرري العمل حتى ينتهي المقدار.
- اخبزي اللفائف والصينية مكشوفة في الفرن على درجة حرارة معتدلة مدة ربع ساعة أو حتى تسخن. ثم قدميها ساخنة.

ملاحظة:

يمكن الاستعاضة عن اللحم المفروم بلحم السلامي على أن يقطع قطعاً صغيرة.

العصيدة

المقادير:

كوبان من الطحين المحمص والمنخول – كوب سكر – ست ملاعق سمن بلدي – نصف ملعقة هيل مطحون – نصف ملعقة قرفة مطحونة – ملعقة صغيرة زعفران – ربع كوب ماء ورد – نصف ملعقة زنجبيل مطحون (اختياري – ٤ – ٥ أكواب ماء).

الطريقة:

- يوضع السكر على النار ويترك حتى يحمر ثم يضاف إليه الماء ويترك حتى يغلي.
- ضعي نصف كمية خليط الماء جانباً واسكبي الطحين على بقية الماء ثم اعيدي القدر إلى النار الهادئة بعد خلط المزيج جيداً.
- استمري في التحريك مع اضافة كمية من ماء السكر كلما تشرب الطحين الماء.
- اضيفي بقية المقادير نصف مقدار السمن + الهيل + القرفة + الزعفران المنقوع في ماء الورد + الزنجبيل وحركي المزيج.
- اتركيه على النار حتى تتداخل المكونات وبعدها صبي العصيدة في طبق مناسب وساوي سطحها بالسمن البلدي.



الافطار:

الحساء المغربي - «الحريرة»

فخذة خروف محشوة بالأرز واللحم

خضار سوتيه

فطيرة الجبن والموز

السحور:

فطائر صغيرة محشوة باللحم والبطاطا

حمص حار

لحوح بالسكر واللوز من اليمن



الحساء المغربي ـ الحريرة ـ

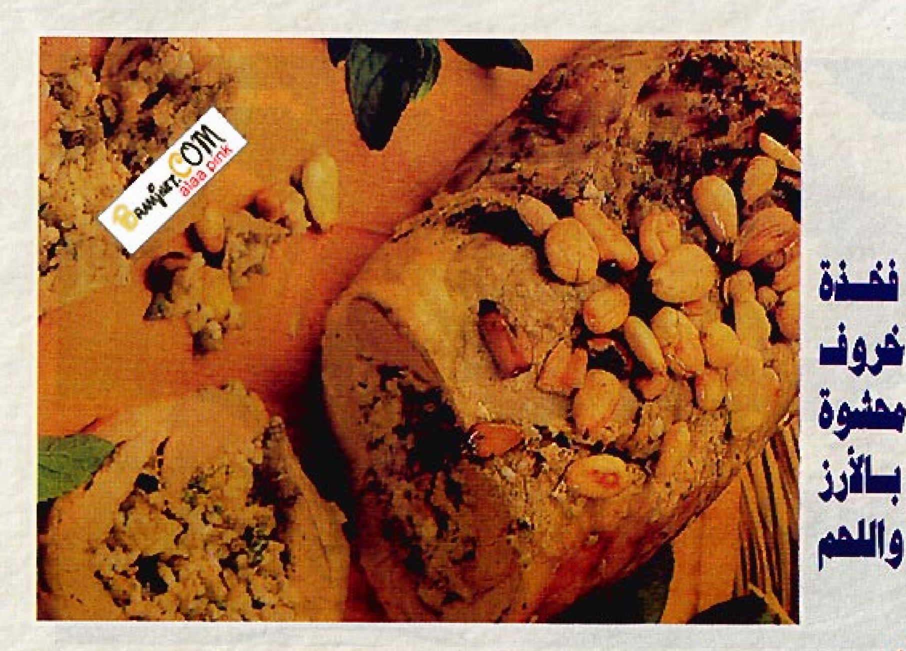
ـ من أشهر أنواع الحساء في المغرب ـ

المقادير:

نصف كيلوجرام لحم - نصف كوب عدس - خمس حبات طماطم ناضجة - حزمة صغيرة من البقدونس - حزمة صغيرة من الكزبرة الخضراء - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ملح - نصف كوب أرز أو شعرية - عصير ليمونة - ملعقتان كبيرتان من السمن - بصلة مفرومة - ثلاثة فصوص ثوم - ربع ملعقة صغيرة كركم - ربع ملعقة صغيرة زعفران - بيضتان - (اختياري)

الطريقة:

- يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويضاف إليه ملعقة كبيرة من السمن.
- يضاف إلى اللحم البقدونس والكزبرة والبصل المفروم والفلفل والملح والكركم والزعفران ثم يضاف إلى الجميع الماء أو خلاصة العظم ويرفع الاناء على النار ويترك اللحم يغلي حتى ينضج ويبقى قليل من المرق.
- يسلق العدس وحده حتى ينضج بعد تنقيته وغسله جيداً.
- تعصر الطماطم وتضاف إلى العدس ويترك المزيج ليغلي.
- يخلط الدقيق بكوب ماء ويخفق جيداً ثم يضاف إلى العدس ويحرك ثم يترك المزيج ليغلي حتى يتكثف.
- يضاف خليط اللحم إلى مزيج العدس ثم يضاف الأرز أو الشعرية، ويترك على النار حتى ينضج الأرز أو الشعرية.
- يضاف عصير الليمون والملح والبيض في حالة استعماله ويحرك الحساء بسرعة حتى يغلي مدة نصف دقيقة ويتجمد البيض.
- تقدم الحريرة ساخنة مع التمر أو الزلابية.



فخذة خروف محشوة بالأرز واللحم

المقادير:

فخذ غنم صغير الحجم - ملعقة كبيرة من القرفة - بضع حبات من الهيل - ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم - ربع كوب من زيت الذرة - كوب من اللبن الزبادي - كوب من الأرز - ستة عيدان من القرفة (الدارسين) - ملعقة صغيرة من الخردل - ملعقة صغيرة من البهار الأسود - ملح حسب الاحتياج - بيضة واحدة - نصف كيلوجرام من اللحم المفروم - بصلة كبيرة مفرومة - ستة فصوص من الثوم.

للتجميل: ثلاث ملاعق كبيرة لوز مقلي - ملعقتان كبيرتان من الزبيب المقلي.

الطريقة:

- يغسل الفخذ ثم يشق طولياً وينزع عظمه ثم تبسط قطعة اللحم وتدق بمطرقة حتى ترق وعندها ترش بالملح والبهار والقرفة.
- تشق في اماكن عدة بسكين حاد وتحشى الشقوق بالثوم وعيدان القرفة وحب الهيل.
- يمزج اللبن الزبادي مع الخردل وما تبقى من التوابل وتدهن به قطعة اللحم من الجهتين.
- يقلى البصل بالزيت ويضاف إليه اللحم المفروم ويقلب حتى ينضج.
- يغسل الأرز عدة مرات ويضاف إلى خليط اللحم مع قليل من الماء المغلي ثم يغطي الوعاء ويطهى على النار حتى يتشرب الأرز الماء.
- يرفع الخليط من على النار ويضاف إليه البهار والملح والبقدونس والبيضة المخفوقة ويحرك الجميع جيداً.
- يوضع خليط الأرز واللحم في وسط قطعة اللحم وتلف على بعضها ثم يخاط طرفها الخارجي.
- يوضع الفخذ المحشو في طبق خاص بالفرن يحوى قليلاً من الماء.
- يغطي الفخذ بورق الألمنيوم ثم يدخل الي فرن حار مدة ساعة مع اضافة الماء حسب الحاجة حتى ينضج.
- يخرج الفخذ من الفرن وينزع منه الخيط ثم يقطع إلى شرائح ويرتب فوق طبق من الأرز المسلوق.
- يزين الطبق باللوز والزبيب المحمص ويقدم ساخناً مع السلطة.



المقادير:

باكيت من عجينة الشورت كرست متوافرة في السوبر ماركت.

الحشوة:

ربع كيلو من الجبن القشدي فيلادلفيا أو جبن كيري – ثلث كوب من السكر الناعم – ثلاثة أرباع كوب من الموز المهروس – ربع كوب من الكريمة علبة قشطة نسلة.

للتجميل:

كريمة دريم وب – رقائق من اللوز المقشور المحمص – ربع كيلوجرام من الفراولة الطازجة.

الطريقة:

- افردي العجينة حتى تصبح كبيرة لمدها في قالب تارت دائري قياس ٢٤ سنتيمتراً.
- انقلي العجينة برفق الى القالب وارفعي جوانبها وشدي الحواف.
- اثقبي قليلاً قاعدة العجينة بواسطة الشوكة ثم ضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- غطي العجينة بورق الزبدة واملئيها بالحبوب المجففة مثل الأرز أو غيره ثم ضعيها على صينية الفرن.
- اخبزي العجينة في الفرن على درجة حرارة متوسطة مدة عشر دقائق.
- ارفعي الورقة والحبوب برفق من قالب العجينة ثم اخبزيها مدة عشر دقائق أخري أو حتى تصبح ذهبية اللون ثم دعيها تبرد.
- حضري الحشوة بأن تخففي الجبن القشدي والسكر في وعاء صغير بواسطة الخفاقة حتى ينعم المزيج ثم اخفقي معه المقادير الباقية مثل الموز والكريمة. وضعي هذه الحشوة بالتساوي في القالب.
- اخبزي القالب في الفرن على درجة حرارة متوسطة حتى تتماسك الحشوة ثم دعي القالب يبرد جيداً.
- زيني الفطيرة بوردات من الكريمة ورقائق اللوز المحمص والفراولة حسب الرغبة ثم قدميها.

خضار سوتيه

المقادير:

٥ حبات طماطم مفرومة – ٣ حبات بطاطس مقطعة ارباعاً – ثلاثة أرباع كوب معجون الطماطم – نصف قرنبيط – نصف ملعقة صغيرة سكر – ربع كوب زيت زيتون – ملح – فلفل – ربع كيلوجرام بامية – كوب ماء – ربع كيلوجرام لوبيا خضراء – ملعقتان كبيرتان من البقدونس – بصلتان كبيرتان ومفرومتان – فصان من الثوم.

الطريقة:

- سخني الزيت في قدر واضيفي البصل والثوم.
- اقلي المزيج بعد تغطيته على نار خفيفة وحركيه من حين إلى آخر حتى يصبح البصل طرياً.
- اضيفي الطماطم واتركي الخليط على النار وهو مغطى حوالي عشر دقائق أوحتي تذبل الطماطم.
- اضيفي البطاطا ومعجون الطماطم والماء والبامية واللوبيا واتركيها تغلي على النار بعد تغطيتها مدة ربع ساعة.
- اضيفي القرنبيط واتركيه يغلي على نار خفيفة مع المكونات الأخري بعد تغطيته حتى تصبح البطاطا والقرنبيط طرية.
- اضيفي البقدونس والسكر والملح والبهار وحركيه جيداً حتى يصبح ساخناً.
- قدمي الخضار سوتيه مع اللحوم المشوية.



الفطائر الصغيرة باللحم والبطاطا



المقادير:
مقدار من عجينة الشورت كرست متوافر في السوبر ماركت - صفار بيضة - ملعقة كبيرة من الحليب.

الحشوة:
٢ حبات من البطاطا المسلوقة جيداً والمهروسة - نصف كوب من الكريمة الحامضة - ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف - ملعقة صغيرة من بذور الخردل - ربع كيلوجرام من اللحم المفروم - فصان من الثوم المهروس - ملعقة كبيرة من الزبدة - بصلة مفرومة - ملح.

طريقة تحضير الحشوة:
- سخني الزبدة في المقلاة واضيفي البصل و الثوم المفروم وقلبي قليلاً ثم اضيفي اللحم المفروم واطهي المزيج مع التحريك حتى يطري البصل واضيفي قليلاً من الملح.
- اضيفي مزيج اللحم والبصل الى البطاطا المهروسة واخلطي الجميع جيداً.

طريقة عمل الفطائر:
- افردي العجينة إلى سمك ٢ ملليمتر ثم قطعي العجينة دوائر قياس ١٥١٠ سم ثم كرري نفس الطريقة مع العجينة المتبقية حتي ينتهي المقدار.
- ضعي معدل ملعقة طماطم من الحشوة في وسط كل دائرة.
- ادهني الجوانب بصفار البيض المزوج مع الحليب واطويها إلى النصف.
- اكبسي الجوانب على بعضها لتلتصق.
- ضعي الفطائر في صينية الفرن المدهونة بالسمن ثم ادهني الفطائر بمزيج الحليب المتبقي وانثري عليها قليلاً من بذور الخردل.
- اخبزي الفطائر في الفرن على درجة حرارة معتدلة حوالي خمس وعشرين دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً بنياً ثم قدميها ساخنة ويمكن تقديمها باردة حسب الرغبة.

لحوح بالسكر واللوز من اليمن

المقادير:
كوب طحين اسمر رقم (٢) - كوب طحين أبيض رقم (١) - بيضتان - كوب حليب بودرة - ملعقة كبيرة خميرة فورية - نصف كوب سكر - ملعقة كبيرة هيل ناعم - نصف كوب زبدة مذابة أو زيت.
للتقديم: سكر بودرة - لوز مقشر ومحمص ثم مطحون ناعماً - زبدة مذابة.

الطريقة:
بالخلاط يخفق الطحين بنوعيه والبيض والحليب البودرة والخميرة والسكر والهيل والزبدة وأربعة أكواب ماء جيداً ثم يغطى ليحمر جيداً.. ثم يضاف إليه نصف كوب ماء ويخبز على مقلاة كهربائية أو مقلاة تيفال عادية.
- يصب بملعقة غرف اقراصا رقيقة مستديرة وترص في صينية عميقة.
- يرش بين الطبقات سكر ناعم وزبدة مذابة ولوز مطحون حتى تمتلىء الصينية فتغطي بورق الالمنيوم.
- تدخل الصينية إلى فرن حار مدة خمس دقائق فقط حتى تسخن ويذوب السكر بين الطبقات.
- تقدم ساخنة.



الحمص الحار

المقادير:
علبتان من الحمص - بصلتان متوسطتا الحجم مقطعتان قطعاً صغيرة - ملعقة صغيرة من الزنجبيل - ملعقة صغيرة من الثوم المهروس - حبتان من الفلفل الأخضر أو الاحمر مقطعتان قطعا صغيرة - نصف ملعقة صغيرة من الكركم - ثلاث ملاعق كبيرة من السمن أو الزيت النباتي - حبتان من الطماطم الناضجة مقطعتان قطعا صغيرة - ملعقة كبيرة من الكزبرة اليابسة - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون - ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المقطعة.

طريقة التحضير:
انقعي الحمص مدة ليلة كاملة.
- صفي الحمص واحتفظي بمائه.
- اقلي البصل والزنجبيل والثوم والفلفل والكركم بالسمن حتى تصبح ذهبية اللون.
- أضيفي إليها الطماطم واطهيها حتى تذبل واضيفي الكزبرة والحمص.
- اتركيها على النار مدة عشر دقائق واسكبي عليها كوبا من ماء الحمص واطهيها مدة عشر دقائق.
- اضيفي عصير الليمون والكزبرة الخضراء واتركيها على نار هادئة مدة ثلاث دقائق.. اضيفي مزيداً من ماء الحمص إذا لزم الأمر ثم قدميها.

الافطار:

حساء الربيع
برياني الدجاج
جيلاتين اللبن الزبادي المثلج

السحور:

الكوسا الطويلة المحشوة بالسبانخ واللحم
سلطة الدجاج مع الخضر
كعكة الشوكولاتة الاسفنجية

حساء الربيع

المقادير:

ثلاث حبات من البطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات – كوب من الكرفس – بصلة مقطعة شرائح رفيعة – كراث مقطعة شرائح (اختياري) – فصان من الثوم المدقوق – كوب ونصف الكوب ماء مغلي – كوب ونصف الكوب خلاصة مرق الدجاج – ملعقتان صغيرتان ملح – ربع ملعقة صغيرة فلفل – ثلاثة أكواب من السبانخ المفروم – كوبان من الحليب – جزرتان مفرومتان – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.

للوجه: مكعبات من الخبز الافرنجي المقلي

الطريقة:

- ضعي مكعبات البطاطس والكرفس والبصل والكراث والثوم والجزر في قدر كبير ثم اضيفي الماء وخلاصة مرق الدجاج والملح والفلفل واغلي المزيج جيداً ثم خففي الحرارة واطهي المزيج مدة عشر دقائق.
- اضيفي السبانخ واستمري في الطهي مدة ربع ساعة فأكثر حتى تنضج الخضر.
- ضعي المزيج في الخلاط على ثلاث دفعات وأضربي المزيج حتى ينعم.
- اعيدي المزيج من الخضر على شكل بيوريه الى القدر واغليه ثم اضيفي الحليب واستمري في الطهي حتى درجة الغليان ثم عدلي الملح والفلفل والماء حسب الكثافة المطلوبة.
- قدمي حساء الربيع ساخنا وفوقه بضعة مكعبات من الخبز الافرنجي المقلي.

ملاحظة: اذا لم يتوافر الكراث فيمكن استخدام بصلتين خضراوين حسب المتوافر.



الكوسا المحشوة بالسبانخ واللحم

المقادير:

ست حبات من الكوسا الطويلة – ثلاثة أرباع كوب سبانخ مسلوقة – بصلة مفرومة ناعماً – بيضتان مخفوقتان جيداً – كوب مكعبات صغيرة من الخبز الافرنجي – ربع كيلو لحم عصاج (لحم مقلي مع بصلة مبشورة وبهارات)
– ربع ملعقة صغيرة فلفل أحمر – ربع ملعقة صغير زعتر بري – فصان من الثوم مدقوقان – ملح حسب الاحتياج
– ملعقتان كبيرتان من الزيت.

الطريقة:

- يقطع قمع الكوسا ويوضع في ماء مقلي مع قليل من الملح ويقلى مدة خمس دقائق ثم يصفى من ماء السلق.
- تقطع الكوسا الى نصفين طوليا ويزال اللب من داخلها.
- يقطع اللب قطعا صغيرة ويخلط مع اللحم العصاج ومكعبات الخبز الافرنجي والسبانخ المسلوق والملح والبهارات والثوم والبصل المفروم.
- يوضع خليط اللب والسبانخ واللحم والخبز في تجويف الكوسا.
- توضع الكوسا في صينية مدهونة بالسمن وتزج في فرن معتدل الحرارة مدة عشرين دقيقة فأكثر حتى تلين الكوسا.
- تقدم الكوسا المحشوة ساخنة مع السلطات.





سلطة الدجاج مع الخضر

المقادير:
ثلاث بيضات مسلوقة جيداً – صدر دجاج مسلوق – كوب كرفس مفروم – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – ملح – ربع كوب قشطة – ربع كوب خل مع ليمون وزيت زيتون – نصف كوب مايونيز – ٢ ملعقة كبيرة كاتشب – أوراق من الخس – حبة طماطم مفرومة ناعما.

الطريقة:
- يزال صفار البيض المسلوق عن البياض ويقطع البياض قطعاً صغيرة.
- يقطع صدر الدجاج المسلوق إلى شرائح رفيعة.
- تخلط شرائح الدجاج وبياض البيض المقطع والكرفس والطماطم والخل مع الليمون وزيت الزيتون ويوضع الخليط في الثلاجة.
- يهرس صفار البيض بشوكة ويضاف إليه المايونيز والكاتشب والبقدونس والملح ثم يضاف إليه الكريمة ويوضع الخليط في الثلاجة.
- يبطن طبق السلطة بأوراق الخس.
- يضاف خليط صفار البيض والمايونيز والكريمة إلى خليط الدجاج والكرفس ويقدم في الحال.-



كعكة الشوكولاتة الاسفنجية

المقادير:
ثلاثة أرباع كوب من الدقيق – ربع كوب من الكاكاو – خمس بيضات – نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر – ملعقة صغيرة فانيليا – كوب من السكر.

للتجميل: كوب ونصف الكوب من الكريمة – ربع كيلو فراولة.

الطريقة:
- ينخل الدقيق مع الكاكاو والبيكنج باودر عدة مرات حتى يتجانس الخليط.
- يخفق البيض بواسطة الخفاقة الكهربائية حتى يتكثف ثم يضاف السكر ويستمر في الخفق مدة خمس دقائق فأكثر حتى يصبح المزيج مثل القشدة ويتكون الشريط ثم تضاف الفانيليا «عند رفع المضرب إلى اعلى يتساقط منه العجين مكونا علامة على السطح تختفي بعد ثوان.. وهذا هو الشريط)
- يضاف الدقيق المنخول مع الكاكاو بخفة متناهية بطريقة لف الدقيق واستخدام ملعقة منبسطة ولا يجوز الخفق المكثف بعد وضع الدقيق لأن ذلك يعطي كعكة اسفنجية قاسية.
- صبي المزيج في قالب دائري قطره ٢٣ – ٢٥ سم بعد دهنه جيداً بالسمن ورشه بالدقيق أو يبطن القالب بورق الزبد.
- اخبزي العجينة في فرن معتدل الحرارة مدة عشر دقائق ثم خففي الحرارة قليلاً واستمري في الخبز مدة ربع ساعة حتى ينضج الكعك الاسفنجي وعندما تنضج الكعكة ستلاحظين انها تقلصت قليلاً جداً من الجوانب.
- اقلبي الكعكة الاسفنجية في الحال فوق شبكة سلك حتى تبرد ثم اقلبيها من جديد حتى لا ترسم خطوط الشبكة السلكية في الأعلى.
- عندما تبرد الكعكة جيداً شقيها إلى نصفين واحشيها بقسم من الكريمة على شكل ساندويتش.
- ادهني وجه الكعكة الاسفنجية بالكريمة وزيني بالفراولة في الوسط ووردات الكريمة على الجوانب.
- ضعيها في الثلاجة ثم قدميها ويمكن رش قليل من الكريز المسكر المفروم حسب الرغبة.

جيـلاتين اللـبن الزبـادي المثلـج

المقادير:

٦ ملاعق كبيرة سكر – ثلثا كوب لبن زبادي – نصف كوب كريمة سميكة – مغلف ظرف جيلاتين – ربع كوب ماء دافيء

للتجميل: شـرائح ليمـون – أوراق مـن النعنـاع.

الطريقة:

- امزجي السكر مع اللبن الزبادي جيداً.
- اخفقي الكريمة بالخفاقة الكهربائية ثم اضيفيها إلى مزيج اللبن.
- أذيـبي الجيـلاتين في الماء الـدافيء ثـم اضيفيه للمزيج وحركي جيداً.
- ضعي المزيج في قوالب صغيرة مزركشة وبرديها مدة ساعتين على الأقل.
- تقدم في كؤوس أيس كريم وتزين بشرائح الليمون وأوراق النعناع.

بريـاني بالدجـاج

المقادير:

دجاجتان مقطعتان قطعا مناسبة – ٥ حبات ثوم – ثلاث حبات طماطم ناضجة – ثلاث حبات بطاطس متوسطة – قرنان من الفلفل الأخضر الحار – ملعقة صغيرة كمون حب – ملعقة صغيرة كمون مطحون – اربع اوراق من الغار – أربعة أكواب أرز بسمتي – ربع ملعقة صغيرة صبغة البرياني – ملح حسب الاحتياج – ثلاث بصلات مفرومة – قطعة من الزنجبيل الطازج – حزمة من الكزبرة الخضراء – حزمة من النعناع – ملعقة صغيرة بزار – ملعقة صغيرة هيل ناعم – ٦ حبات هيل – ملعقة صغيرة من الزعفران – نصف كوب ماء ورد – ٥ عيدان قرفة (دارسين) – ٦ حبات كبش قرنفل – ٥ حبات فلفل أسود – ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري – ثلاثة أرباع كوب من الزيت.

للتجميل: لوز وزبيب محمص – ثلاث بيضات مسلوقة جامدا

الطريقة:

- ينقع الزعفران في نصف كوب من الماء ويترك جانباً.
- يعمل خلطة من الثوم والكزبرة والنعناع والزنجبيل والفلفل الاخضر المفروم مع الكمون الحب وربع كوب ماء وقليل من الملح ويضرب الجميع بالخلاط حتى ينعم.
- يقلي البصل المفروم بالزيت حتى يذبل ثم تضاف قطع الدجاج وتقلب مع البصل.
- يضاف البزار والكاري والكمون والهيل والملح.
- تخفف الحرارة عن الدجاج وتضاف الخلطة المعدة.
- تضاف الطماطم مقطعة نصفين وورق الغار ويغطى القدر مدة خمس دقائق.
- تضاف البطاطس المقطعة ارباعاً والمقلية قليلاً كما تضاف رشة من الكزبرة الخضراء.
- يغلى كمية كبيرة من الماء مع الملح والدارسين والقرنفل والفلفل والهيل ويترك الأرز يغلي حتى يقارب من النضج ثم يشخل ويصفى من الماء جيداً.
- يوضع في قدر طبقة من الارز ثم يوضع خليط الدجاج ثم ما تبقى من الارز
- تاخذ ربع كمية الأرز ونضيف له الصبغة ونضع الارز المصبوغ الملون فوق الأرز العادي دون تحريك
- يصب الزعفران مع ماء الورد على الوجه ويقفل القدر
- يترك القدر على النار مدة خمس دقائق ثم يزال الغطاء ونضع ورق المنيوم لتغطية القدر ويدخل القدر إلى الفرن مدة عشر دقائق.
- يقلب القدر على صينية كبيرة ويزين الوجه حسب الرغبة بالمكسرات والبيض المسلوق ويمكن استخدام خضر السلطة للتجميل.
- يقدم البرياني ساخناً وبجانبه اللبن الزبادي والسلطات.



الافطار:

شراب قمر الدين
روستو البط المحشو على الطريقة الامريكية
سلطة الجرجير مع البصل والفطر والملفوف الأحمر
كلافوني الدراق.

السحور:

سمك البشاميل مع الخضر
موس الشوكولاتة واللوز



المقادير:

شرائح قمر الدين - سكر حسب الحاجة

الطريقة:

- قطعي شرائح قمر الدين قطعا صغيرة وانقعيها في ماء بارد حتى تذوب.
- ضعي مزيج قمر الدين في الخلاط واضربي الخليط جيداً.
- صفي شراب قمر الدين من خلال مصفاة سلك واذا كان المزيج بحاجة إلى مزيد من الماء فأضيفيه حسب الكثافة المطلوبة.
- ضعي قليلاً من السكر حسب الحاجة، ثم ضعيه في الثلاجة لحين التقديم في اكواب مناسبة.

كبة البطاطا مع البرغل بالصينية



المقادير:

كيلوجرام من البطاطا المسلوقة جيداً - كوبان من البرغل الناعم - ملعقة صغيرة من الملح - بصلة - ربع ملعقة صغيرة من الفلفل - ملعقة كبيرة من الطحين.

مقادير الحشو:

نصف كيلوجرام من اللحم المفروم - بصلتان مفرومتان ناعماً - ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المقلي - ملعقة كبيرة من الجوز المفروم (اختياري) - ملعقة كبيرة من اللوز المقلي (اختياري) - ربع ملعقة صغيرة من الفلفل - ربع ملعقة صغيرة من البهار - ملح - ملعقتان كبيرتان من السمن.

طريقة تحضير الحشو:

يحضر الحشو كالمعتاد بأن يقلى البصل المفروم بالسمن حتى يذبل ثم يضاف اللحم ويستمر في التقليب حتى ينضج اللحم ثم يتبل بالبهارات ويضاف إلى اللحم المكسرات المحمصة.



طريقة عمل كبة البطاطا مع البرغل:

- تقشر البطاطا وتهرس بمطحنة الخضر ثم يغسل البرغل عدة مرات بالماء وينقع مدة نصف ساعة.
- يعصر البرغل باليد ويطحن بمطحنة الكبة ويخلط بماكينة الكبة مع البصلة.
- يخلط البرغل المطحون مع البطاطا والدقيق ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يعجن الخليط بالأيدي المبلولة بالماء البارد حتى تتجانس عجينة البطاطا مع البرغل.
- تقسم العجينة إلى اقسام ترق باليد وتفرد بالصينية المدهونة بالسمن بحيث يغطيها بالتساوي.
- يوضع حشو اللحم فوق طبقة عجينة كبة البطاطا.
- ترق طبقة ثانية وتوضع فوق الحشو بالتساوي وتطرق باليد حتى تتماسك الطبقتان جيداً.
- تقطع الكبة خطوطاً مستقيمة متوازية طولاً وعرضاً وذلك بواسطة سكين حاد بعد غمسه في الماء البارد.
- يرش السمن على وجه الصينية ويخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر سطحها وتقدم ساخنة مع السلطة واللبن.



روستو البط المحشو على الطريقة الامريكية

المقادير:
بطة حجم ٣ كيلوجرامات تقريباً.

الحشو:
٦ أكواب مكعبات خبز افرنجي بائت - كوب كرفس مفروم - ملعقتان كبيرتان من الزبد - ملعقتان كبيرتان بقدونس مفروم - ملعقة صغيرة توابل الدجاج - ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب - ملعقة صغيرة فلفل اسود - بصلتان مبشورتان ناعما - بيضتان - ملح قدر الاحتياج.

للتجميل:
خضار سوتيه متنوعة حسب الرغبة.

الطريقة:
- نظفي البطة جيداً من الداخل والخارج وتبلي بالتوابل المطلوبة ثم اتركيها جانباً مدة ساعتين حتى تتشرب التوابل.
- قسمي الخبز الافرنجي إلى شرائح مع ازالة القشرة الخارجية وقطعيه إلى مكعبات صغيرة.
- يسيح الزبد في مقلاة ويشوح به البصل حتى يذبل.
- يضاف الكرفس والبقدونس إلى البصل ثم يقلب الخليط ويرفع من على النار.
- يضاف ما تبقى من التوابل كما تضاف مكعبات الخبز ويقلب الخليط حتى يتشرب الدهن.

سلطة الجرجير مع البصل والفطر والملفوف الأحمر

المقادير:
حزمة ورق الجرجير - بصلتان مقطعتان إلى حلقات - ربع كيلوجرام فطر طازج مقطع حلقات - ملفوف صغير من النوع الأحمر - نصف كوب زيت زيتون - عصير ليمونة كبيرة - ملعقة كبيرة من السماق - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:
- يخلط ورق الجرجير بعد تقطيع عروقه مع البصل حلقات والفطر الطازج.
- يتبل الخليط بالزيت والملح والليمون والسماق.
- يقدم على فرشة من ورق الملفوف الأحمر.

- يخفق البيض ثم يضاف إلى الخليط فتصبح بذلك الحشوة جاهزة.
- تحشى البطة بالحشوة المعدة من تجويفي البطن والرقبة ثم يخاط موضع الحشو دون ترك أي منفذ.
- يدهن سطح البطة بالزبد وتلف بورق الالمنيوم مع كوب من الماء ثم توضع في صينية مناسبة للخبز.
- توضع البطة في فرن معتدل الحرارة مدة ساعتين الى ثلاث حسب النضج ويراعى وضع البطة على صدرها ثم قلبها على الاتجاه الآخر اثناء الطهي ويضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر.
- تقدم البطة ساخنة بعد تجميلها بالخضر سوتيه وبجانبها الصلصة البنية

- لعمل الصلصة يتبع ما يأتي:
- تغسل الأحشاء الداخلية مثل القونصة والمعلاق والكبدة جيداً ثم تغلى في قدر مع ثلاثة أكواب ماء وبصلة مفرومة وقليل من الملح ويترك المرق يغلي حتى يتكثف قليلاً ثم يصفى المرق وتقطع الأحشاء الموجودة قطعا صغيرة.
- يغلى المرق مرة ثانية ويضاف إليه ما تبقى من عصارات البطة في الصينية واللحم المقطع.
- تمزج ملعقة كبيرة من الدقيق في قليل من الماء ثم تضاف إلى المرق مع التحريك المستمر حتى تتكثف فينتج عن ذلك صلصة بنية تقدم ساخنة في الحال.



كلانوتي الدراق

المقادير:

علبة دراق محفوظة بالمحلول السكري (كومبوت) – نصف كوب من الدقيق – ملعقتان كبيرتان من الدقيق ذاتي الاختمار – ربع كوب من السكر الناعم – ثلاث بيضات مخفوقة جيداً – كوبان من الحليب – ملعقة صغيرة من الفانيليا.

الطريقة:

- ادهني طبق الفرن المسطح المقاوم للحرارة ورتبي قطع الدراق فيه.
- امزجي الدقيق المنخول والسكر في وعاء ثم اضيفي البيض والحليب والفانيليا واخفقي هذه المحتويات جيداً حتى تصبح مخيضاً.
- صبي المخيض في الطبق باستعمال ظهر الملعقة.
- اخبزيه في فرن معتدل الحرارة مدة خمسين دقيقة ويمكنك التأكد من النضوج بإدخال السكينة في وسط الفطيرة.
- قدمي الفطيرة ساخنة مع الكريمة.

ملاحظة: يمكن رش قليل من سكر البودرة بعد الخبز.
كما يمكن استخدام أي نوع من انواع الفاكهة المعلبة أو المطبوخة.





السمك بالبشاميل مع الخضر من ايطاليا

المقادير:

سمكة كبيرة هامور – خضروات طازجة متنوعة – كوب ونصف الكوب من بشاميل الصلصة البيضاء – نصف ملعقة صغيرة بهار – نصف ملعقة صغيرة فلفل – نصف ملعقة صغيرة كمون – عصير ليمونتين.

الطريقة:

- تنظف السمكة جيداً مع المحافظة على هيكلها الخارجي.
- تتبل جيداً من الداخل والخارج بالبهارات المطلوبة ثم تلف بورق المنيوم فويل.
- تزج السمكة في فرن حار مدة نصف ساعة.
- تخرج من الفرن ويصب فوقها البشاميل وتعاد للفرن ثانية دون ورق الالمنيوم مدة نصف ساعة.
- تجمل السمكة بشرائح الليمون وتقدم ساخنة مع الخضروات سوتيه.

موس الشوكولاتة باللوز

المقادير:

قطعة من الشوكولاتة زنة ٦٠ جراماً أو ٢ أوقية – نصف كوب كريمة – بيضتان.

للتجميل:

بضع حبات من اللوز المحمص.



الطريقة:

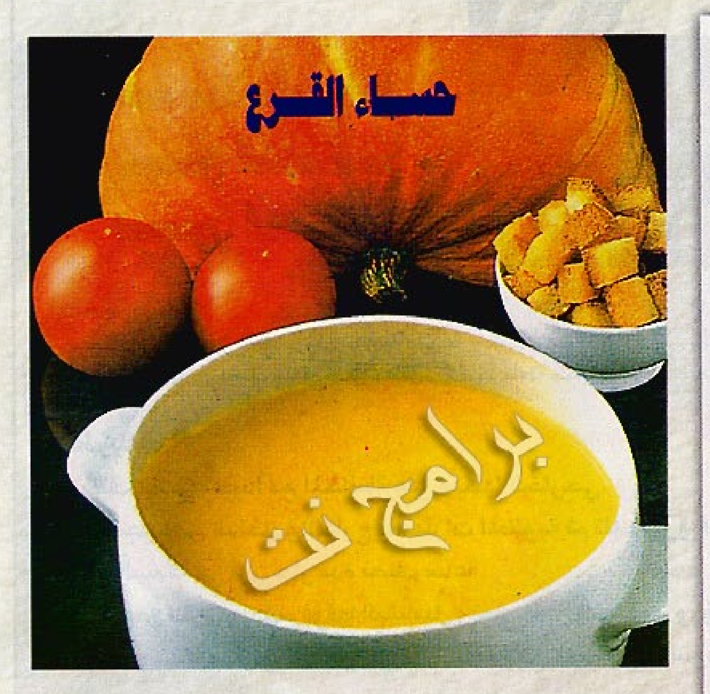
- قطعي الشوكولاتة ثم ضعيها في اناء فوق قدر بها ماء مغلي حتى تذوب ولكن لا تدعي الشوكولاتة تسخن جداً ثم ابعديها عن الماء المغلي.
- افصلي صفار البيض عن البياض واضيفي صفار البيض إلى الشوكولاتة المذابة واخفقي جيداً.
- اخفقي بياض البيض حتى يشتد ويبيض ثم اضيفي البياض إلى مزيج الشوكولاتة بخفة متناهية.
- اتركي المزيج في الثلاجة حتى يجمد قليلاً.
- اخفقي الكريمة واضيفي نصفها إلى مزيج الشوكولاتة بخفة.
- أسكبي مزيج الشوكولاتة في اطباق زجاجية عادية أو التي لها قاعدة.
- اضيفي فوق مزيج الشوكولاتة طبقة من الكريمة وطبقة اخرى من مزيج الشوكولاتة ثم ضعي الأكواب في الثلاجة.
- عند التقديم جملي الوجه بالكريمة والشوكولاتة على شكل قشور ثم ضعي بضع حبات من اللوز المحمص.

الإفطار:

حساء القرع
جامبلايا
سلطة دجاج بالمايونيز
اصابع بقلاوة بالمكسرات

السحور:

رافيولي بالسبانخ مع لحمة مفرومة
مهلبية قمر الدين بالنشا



المقادير:

كيلو قرع أصفر «القرع العسلي» – كوبان من خلاصة اللحم – علبة قشدة – ملعقة كبيرة بقدونس أو كرفس للتجميل – مكعبات من الخبز الافرنجي المقلي – ثلاثة فصوص ثوم مدقوقة – ملعقة صغيرة مسحوق الكاري – ملح – فلفل.

الطريقة:

- قشري القرع وازيلي منه البذور ثم قطعيه إلى مكعبات بطول ٣ سم.
- ضعي القرع مع الماء وخلاصة اللحم والثوم والكاري واطبخي على نار قوية مدة تتراوح بين ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم ارفعيه من على النار واتركيه يبرد قليلاً.
- اضربي مزيج القرع في الخلاط الكهربائي حتى ينعم.
- ضعي خليط القرع البيوريه في اناء الطهي واضيفي الملح والفلفل والقشدة واستمري في الطهي مدة خمس دقائق.
- ضعي الحساء في اطباق مناسبة وجمليه بالبقدونس أو الكرفس المفروم ناعماً وقدميه مع مكعبات الخبز المحمصة.

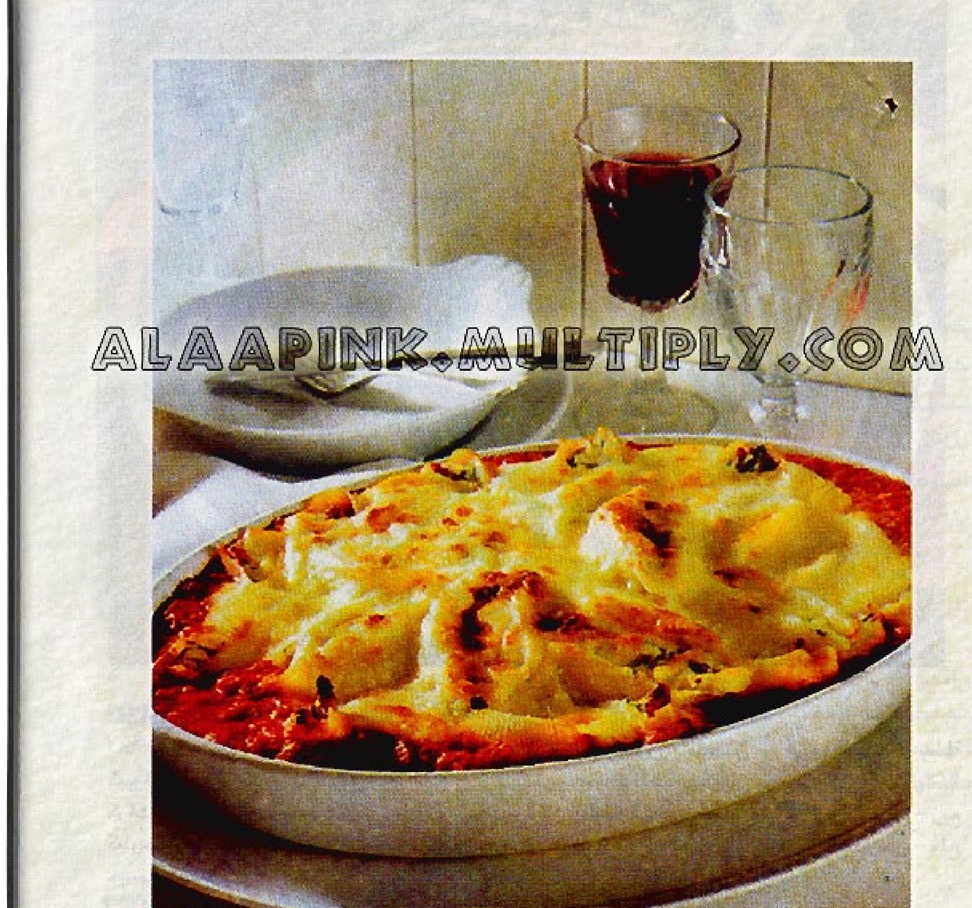


المقادير:

٦ قطع من كستليتة فخذ الدجاج – ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق – ملعقتان من الزيت النباتي – بصلة كبيرة مفرومة – ثلاثة أكواب من مرق الدجاج – علبة من الطماطم المعلبة – كوبان من حب الأرز الطويل – ٢ كراث مقطع – نصف ملعقة صغيرة فلفل – حبة كبيرة من الفليفلة الحمراء مقطعة – باكيت من النقانق – ربع كيلوجرام من لحم السلامي مقطع – ورقتا غار – ملعقة صغيرة من الزعتر – ربع كوب من البقدونس – ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- غطي الدجاج بالملح والفلفل ثم اقلي قطع الدجاج حتى يحمر لونها.
- اضيفي البصل المفروم وحركي حتى يشقر.
- اضيفي الثوم والبصل المقطع والفليفلة الحمراء والنقانق إلى المقلاة واطهي مع التحريك حتى يطرى البصل.
- اضيفي الدجاج إلى المقلاة واضيفي مع التحريك المستمر ورق الغار والزعتر والمرقة ثم غطي المقلاة ودعي المقادير تغلي على نار هادئة مدة ثلث ساعة.
- اضيفي الطماطم غير المصفاة والمهروسة ثم الأرز واخلطي المقادير جيداً.
- غطي المقلاة ودعي المقادير تغلي برفق حتى يجف السائل ويطرى الأرز.
- اضيفي مع التحريك الكراث والبقدونس مدة دقيقة.
- قدمي الطبق ساخنا مع السلطات.



رافيولي بالسبانخ
مع لحمة مفرومة بصلصة الطماطم

المقادير:

باكيت رافيولي محشو بالسبانخ (متوافر في السوبرماركت مبردا) - نصف كيلو لحم مفروم - بصلة كبيرة مفرومة ناعماً - علبة صغيرة من صلصلة الطماطم - نصف ملعقة من الفلفل الأحمر الحار - ملعقتان كبيرتان من الزيت أو السمن - ملح ، فلفل، بهار - ملعقة كبيرة من الزبدة - كوبان من الصلصة البيضاء (البشاميل) - كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة.

الطريقة:

- أغلي ماء به قليل من الملح واسقطي فيه الرافيولي مدة ثلاث دقائق ثم يصفى الرافيولي من الماء ويترك جانباً.
- سخني السمن أو الزيت وضعي البصل فيه وقلبيه حتى يذبل ثم اضيفي اللحم المفروم وقلبي بين الحين والآخر حتى يقارب من النضج.
- اضيفي الى اللحم صلصة الطماطم المذابة في كوب من الماء واتركي الخليط يغلي حتى ينضج اللحم وتتكثف الصلصة ثم اضيفي البهارات وحركي الجميع ثم أزيليه عن النار.
- ادهني طبق فرن بايركس بالزبدة ورصي الرافيولي بالتناوب مع صلصة اللحم لينتهي بطبقة من الرافيولي.

اخلطي البشاميل مع جبنة الموزاريلا وغطي وجه الرافيولي بها.

- ضعي طبق الرافيولي في فرن حار حتى يحمر السطح.
- قدمي الرافيولي مع العصائر.



سلطة دجاج بالمايونيز

المقادير:

نصف كيلو دجاج مطهو ويكون بارداً - بعض حبات من البصل الأخضر - خسة واحدة - كوب من المايونيز - حبتا طماطم مقطعتان أرباعاً - رشة فلفل أحمر حلو بودرة.

الطريقة:

- قطعي الدجاج إلى قطع صغيرة وافرمي البصل ناعماً واخلطيه مع الدجاج ونصف كمية المايونيز.
- اغسلي الخس وصفيه من الماء ورتبي الأوراق في طبق التقديم.
- ضعي خليط الدجاج فوق الخس وغطيه بالكمية المتبقية من المايونيز.
- رتبي قطع الطماطم ورشي الفلفل الأحمر وقدميه بارداً.



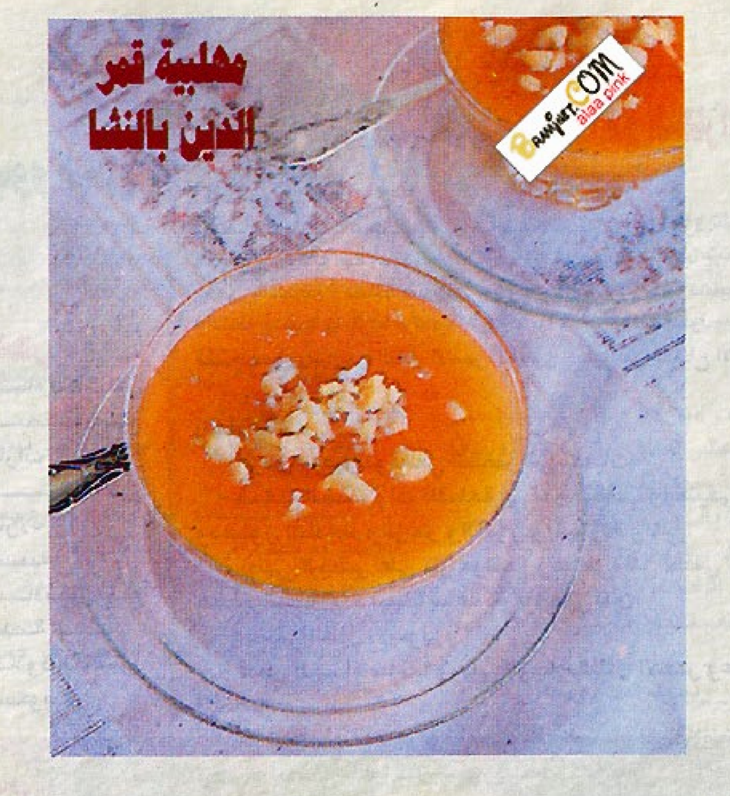
اصابع بقلاوة بالمكسرات

المقادير:

كيلوجرام من عجينة البقلاوة الجاهزة – كوبان من المكسرات المطحونة (كاجو، فستق، صنوبر لوز) حسب الرغبة – كوب سمنة – كوبان من الشراب (القطر)

الطريقة:

- تفرد رقائق العجينة وتدهن بالسمنة من الوجهين.
- يوضع سيخ حديد على الطرف الخلفي.
- توضع المكسرات أمام السيخ.
- يبدأ لف العجينة من الخلف إلى الأمام.
- تكرر العملية مع كل رقيقة من رقائق العجينة ويتم ضغطها على السيخ ورصها في الصينية.
- تدهن الاصابع من أعلى بالسمنة ثم تقطع بالسكين إلى اجزاء متساوية.
- توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة مدة عشرين دقيقة.
- بعد اخراجها من الفرن تسقى بالشراب ثم تترك لتبرد.
- ترص وتزين في طبق التقديم وتقدم باردة.



المقادير:

نصف كيلو من قمر الدين – ٤ اكواب من الماء – كوب من النشا – ثلاثة أرباع كوب من السكر – كوب من اللوز المقشور.

الطريقة:

- ينقع القمر الدين مدة ليلة كاملة في أربعة أكواب من الماء.
- يصفى القمر الدين بمصفاة ناعمة أو يضرب بالخلاط حتى يصبح ناعماً ثم يوضع فوق القدر المعدة له.
- يذاب النشا بنصف كوب من الماء ثم يضاف إلى القمر الدين.
- يضاف السكر إلى خليط القمر الدين والنشا ويحرك جيداً.
- توضع القدر على نار متوسطة الحرارة ويحرك الخليط بملعقة خشبية باستمرار حتى لا يلتصق الخليط بقعر القدر.
- بعد ان يغلي يترك على النار مدة ربع ساعة مع التحريك المستمر.
- يرفع من على النار ويسكب في اطباق صغيرة ويزين باللوز المقشر المفروم خشناً.
- يقدم بارداً.

ملاحظة:

يمكن عمل طبقة من المهلبية بالحليب توضع في طبق بايركس وبعد أن تبرد وتجمد يوضع فوقها طبقة من مهلبية القمر الدين ويزين الوجه حسب الرغبة.

الافطار:

حساء البطاطس والبصل مع البهارات
قالب الأرز بالبازلاء
صينية الباذنجان مع الصلصة البيضاء
حلاوة الكاستر بالبسكويت

السحور:

رقائق الجلاش محشوة باللحمة - أفوكادو محشو بالأرز
أيس كريم مع الصوص

حساء البطاطس والبصل مع البهارات

المقادير:

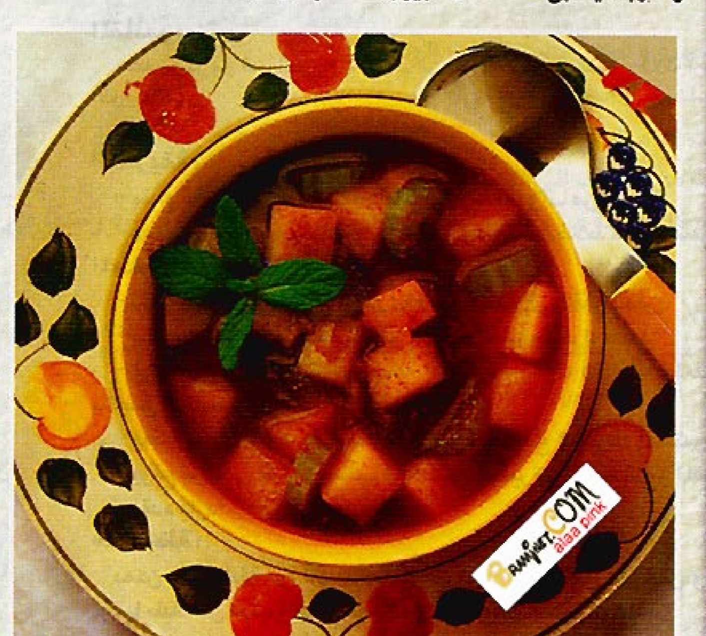
بصلة كبيرة – ٤ حبات بطاطس متوسطة الحجم وزن ١٢ أوقية – ثلاثة عروق من الكرفس – ٢ حبة لفت «شلغم» – ٣ اكواب من خلاصة مرق الدجاج – ملعقتان كبيرتان معجون الطماطم – نصف ملعقة صغيرة زعتر بري – ربع ملعقة صغيرة كمون مطحون – ملعقة صغيرة مستردة فرنسية – ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود

للتجميل: قليل من الفلفل الأحمر المطحون – عرق من النعناع الأخضر.

الطريقة:

- افرمي البصل ثم قطعي الخضر الى مكعبات.
- ضعي الخضروات المقطعة في قدر مناسب واضيفي خلاصة المرق ومعجون الطماطم والزعتر والكمون والمستردة والملح.
- اطهي الخضر على نار مرتفعة وعندما تغلي خففي الحرارة ودعي الخضر تنضج مدة نصف ساعة تقريباً حتى تلين.
- اضيفي الفلفل الأسود.
- قدمي الحساء ساخناً وزيني الوجه بالفلفل الأحمر وعرق من النعناع الأخضر.

ملاحظة هامة: يمكن وضع مكونات الحساء في خلاط كهربائي وضربه ليصبح ناعماً مثل البيوريه حسب الرغبة.



قالب الأرز بالبازلاء

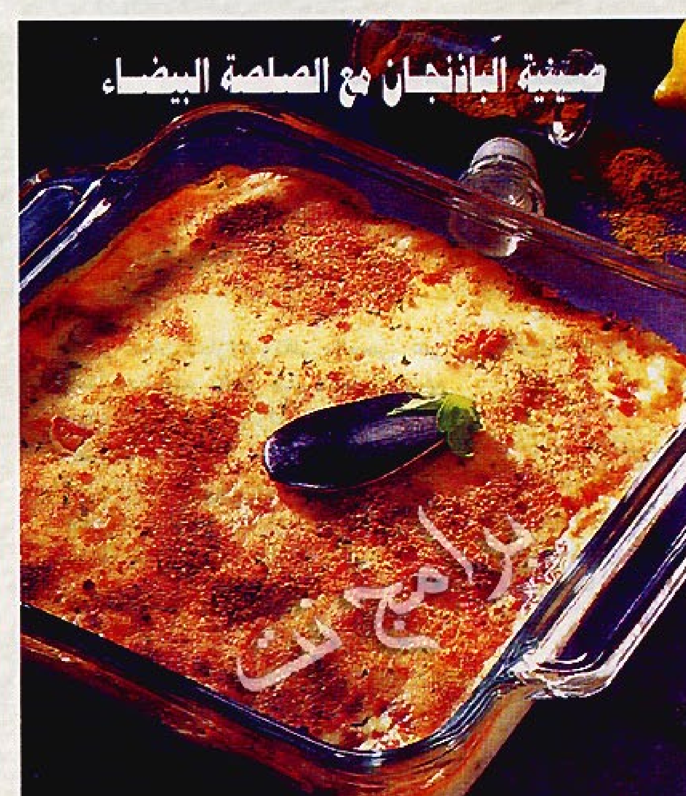
المقادير:

كيلو من لحم الغنم (الموزات) – نصف كيلوجرام من اللحم المفروم المقلي – نصف كيلوجرام من حبوب البازلاء – بصلة لسلق اللحم – نصف كوب من السمن – ملعقتان من اللوز المقلي – ملعقتان من الصنوبر المقلي – كوبان من الأرز المنقوع والمصفى – ثلاثة أكواب من مرق اللحم – نصف ملعقة صغيرة فلفل – نصف ملعقة صغيرة بهار – نصف ملعقة صغيرة قرفة – ملح حسب الاحتياج – نصف ملعقة صغيرة بهارات مشكلة.

الطريقة:

- تغسل حبات البازلاء وتقلى بالسمن على نار هادئة مدة عشر دقائق حتى تذبل ثم يرفع مقدار ربع الكمية منها ويترك جانباً.
- يقلى اللحم بالسمن ثم يغمر بالماء ويسلق مع الملح والبصلة والبهارات.
- يصب مرق اللحم فوق البازلاء وتترك مدة ربع ساعة، يضاف اللحم المفروم ونصف اللحم المسلوق.
- يوضع الأرز ويحرك ببطء ويعدل الملح.
- يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يمتص الأرز المرق.
- تخفف النار ويتابع الطهي حتى ينضج الأرز.
- يصب الخليط في قالب كيك مخروم من الوسط ثم يقلب على طبق مناسب.
- يوزع على السطح والجوانب ما تبقى من اللحم المسلوق والبازلاء.
- يجمل الطبق باللوز والصنوبر حسب الرغبة.





صينية الباذنجان مع الصلصة البيضاء



المقادير:

كيلو ونصف الكيلو باذنجان رومي - ربع كيلو طماطم طازجة - نصف كيلو فلفل اخضر طازج - حبة فلفل اخضر حار - نصف ملعقة صغيرة سكر - كوب ونصف الكوب صلصة بيضاء متوسطة السمك (بشاميل) - نصف كوب جبن رومي أو بارمسان أو شيدر مبشور - بصلتان - ثلاثة فصوص ثوم - نصف كيلو لحم مفروم عصاج - ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم - نصف كوب دقيق لتغليف الباذنجان قبل التحمير - ملح - فلفل - بهار - قرفة - زيت للتحمير.

الطريقة:

- يقشر الباذنجان ويقطع شرائح سمك ١سم ثم يغلف بالدقيق والملح.
- يسخن الزيت ويقلى به الباذنجان على الوجهين حتى يصبح ذهبي اللون.
- يقطع نصف كمية الفلفل الأخضر ويقلى بالزيت.
- يقطع الطماطم والبصل ونصف كمية الفلفل الاخضر الطازج حلقات.
- يوضع نصف كمية الطماطم والبصل والفلفل الأخضر والفلفل الحار الطازج.

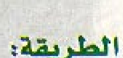
في أسفل طبق البايركس ثم يوضع نصف كمية الباذنجان والفلفل الأخضر المقلي ثم يوضع اللحم العصاج ويفرش بالتساوي.

- يوضع باقي الباذنجان والفلفل المقلي ثم يوضع على الوجه باقي حلقات الفلفل الأخضر والطماطم والبصل ويعدل الملح.
- يؤخذ كوب من الماء المغلي وتذاب به ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم مع الملح والبهارات ونصف ملعقة من السكر، تغلى الصلصة وتصب فوق الصينية بالتساوي.
- يوضع مقدار الصلصة البيضاء على الوجه ثم يرش الجبن المبشور بحيث يغطي الصلصة.
- تزج الصينية في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحها.
- تقدم صينية الباذنجان مع الصلصة البيضاء ساخنة وبجانبها طبق من السلطة الخضراء.

رقائق الجلاش محشوة باللحم المفروم

المقادير:

باكيت من رقائق الجلاش بالأسواق مجمدة أو طازجة - بيضة - ثلاث ملاعق من السمن الساخن - نصف كوب حليب - نصف كوب مرق دجاج أو لحم - نصف كيلوجرام لحم مفروم - بصلة كبيرة مفرومة - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملح قدر الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ربع ملعقة صغيرة بهار.



الطريقة:

- يقلي البصل بالزيت حتى يذبل ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب قليلاً حتى يقارب من النضج يضاف الفلفل والبهار والملح ويترك الخليط حتى يبرد.
- يترك الجلاش في حالة تجميده خارج البراد حتى يلين.
- تؤخذ من ورق الجلاش وريقتان وتفردان في صينية مستطيلة مدهونة بالسمن وينثر عليه قطرات من السمن الساخن وتتوالى هذه العملية حتى تصل نصف كمية الجلاش.

يفرد عليها اللحم المفروم المعصج بالتساوي ثم تتوالى وريقات الجلاش مع نثر السمن الساخن عليها.

- يدهن السطح بالبيض المحفوق.
- يقطع الجلاش مثلثات.
- يخلط الحليب مع المرق وقليل من الملح والفلفل ويسكب فوق الجلاش.
- يزج في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح.
- يقدم الجلاش باللحم ساخناً أو بارداً.

الأفوكادو محشو بالأرز ومغطى بفتات الخبز

المقادير:

ثلاث حبات من الافوكادو – ملعقتان كبيرتان من الزبدة – نصف كوب أرز – بصلة مفرومة ناعماً – نصف كوب بقدونس مفروم – نصف كوب فتات خبز – ملعقتان من الزبد للوجه – ربع كوب كرفس مفروم – كوب مرق دجاج – بيضة مخفوقة – كوب جبنة شيدر مبشورة – ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- سخني ملعقتين من الزبدة في قدر صغير ثم اضيفي الأرز المغسول جيداً وقلبيه مع الزبد حتى يصبح لونه ذهبياً.
- اضيفي البصل والكرفس المفروم واستمري في الطبخ مدة ثلاث دقائق.
- أضيفي مرق الدجاج والملح ثم غطي القدر واتركيه يقلي على نار هادئة مدة عشرين دقيقة حتى يصبح الأرز طرياً.
- أزيلي القدر عن النار ثم اضيفي البيضة المخفوقة عندما يبرد والجبن المبشور والبقدونس وحركي الجميع بشوكة حتى يتجانس الخليط.
- اقسمي الافوكادو إلى نصفين وازيلي النواة.
- ضعي الأفوكادو في صينية خبز مناسبة ثم ضعي فيها قدر ربع كوب ماء حار.
- ضعي خليط الأرز في تجويف الافوكادو حتى يمتلىء.
- اخلطي فتات الخبز مع ملعقتين من الزبد المذاب وضعيه فوق وحدات الافوكادو المحشوة بالأرز بالتساوي.
- اطهي في الفرن مدة عشرين دقيقة حتى يحمر السطح.
- قدمي هذا الطبق مع الدجاج المحمر أو المشوي.

ملاحظة: إذا لم يتوافر مرق الدجاج فيمكن استخدام مكعب من ماجي الدجاج يذاب في كوب من الماء حسب الرغبة.



آيس كريم مع البسكويت والصوص الحار

المقادير:

نصف كوب كريم شانتي – ملعقتان صغيرتان من بودرة القهوة ويمكن استخدام النسكافيه – ملعقة كبيرة ماء حار – نصف كوب كاسترد مطبوخ مع الحليب – ملعقتان كبيرتان من البسكويت المطحون أو أي نوع آخر.

الصوص:

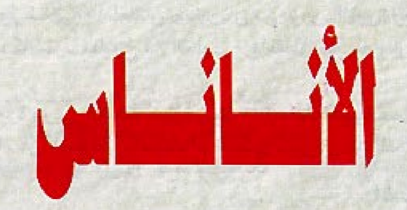
ثلاث ملاعق كبيرة مربى – ملعقة كبيرة زبيب – ٢ ملعقة كبيرة عصير برتقال
ويمكن الاستغناء عن الصوص باستخدام ملعقتين كبيرتين من القطر الذهبي.

الطريقة:

- اخفقي الكريمة حتى تجمد.
- أذيبي مسحوق القهوة في ملعقة كبيرة من الماء الحار.
- اضيفي القهوة إلى الكريمة كما اضيفي كذلك الكاسترد المطبوخ مع الحليب.
- ضعي الخليط في صينية الفريزر وجمدي حتى تبدأ الجوانب في التجمد.
- ضعي الخليط في سلطانية بعد اخراجه من الفريزر واخفقي حتى يصبح الخليط لزجاً.
- اضيفي مسحوق البسكويت ثم ارجعي الخليط إلى صينية الفريزر واتركي الآيس كريم حتى يجمد.
- لتحضير الصوص ضعي المربى من خلال منخل وصفيه جيداً حتى لا يكون أية شوائب.
- اضيفي إلى المربى الفانيليا والزبيب وسخني حتى يغلي المزيج مع التحريك المستمر.
- ضعي الآيس كريم بواسطة ملعقة الآيس كريم في اطباق صغيرة مناسبة ويقدم في الحال.







الاناناس فاكهة محببة لدى الجميع متعددة الاستعمالات وتستخدم في شهر رمضان المبارك بكثرة خاصة الكومبوت وهي فاكهة الاناناس المحفوظة في محلول سكري سواء أكانت على شكل حلقات أم مقطعة. ويدخل الاناناس في عمل الحلويات والفطائر والكيك والسلطات وانواع الحشو المختلفة كما يستخدم الاناناس في الطبخ مثل الدجاج بالكاري ومع شرائح اللحم المدخن.

ويوجد الاناناس في الاسواق والسوبرماركت على مدار السنة.

لذا يسرنا ان نقدم هذه التفاصيل عن ثمرة الاناناس من حيث موطنها وموسمها والقيمة الغذائية لها، تخزينها واستعمالها واليك هذه المعلومات القيمة عن ثمرة الاناناس الاستوائية.

الأناناس هو فاكهة استوائية مصدرها البرازيل وقد اشتق اسمها من الاسم الاسباني Pina التي تعني الضوء Pine وذلك لمشابهة ثمرة الاناناس بثمرة الصنوبر القمعية إلا انها لا تمت للصنوبر بأية صلة.

وان الاسم الأصلي الهندي لها هو نانا ميمي Nana Memi والذي يعني الثمرة الرائعة.. ومنها أخذ الفرنسيون الاسم انان ومن هذا أخذ الاسم العربي اناناس Ananas وفي الوقت الحاضر فإن ثمار الاناناس التي توجد في الاسواق على مدار السنة تأتي من المناطق الاستوائية غزيرة الامطار. ومنذ القرن السابع عشر انتقلت زراعة الاناناس إلى بعض البلدان في شمال غرب أوروبا ومنها بريطانيا وكان الحافز لذلك منظرها. إلا انها لم تنضج بشكل يعطي مذاقا حلواً طيباً لسبب بسيط وهو عدم توافر اشعة الشمس بشكل كاف وأن الشيء الغريب بالنسبة لثمار الاناناس هو انها لا تنضج إلاّ وهي على النبات ولذا فإنها ان لم تكن تامة النضج لدى بائع الفواكه فإنها تبقى كذلك ولذلك يتطلب الأمر اختيار الناضجة منها والجاهزة للأكل عند الشراء.

ويحتوي الثمار على انزيم بروملين المفيد والذي يعمل على تطرية اللحوم ويساعد على الهضم ولهذا السبب فإن لب ثمرة الأناناس هو اختيار مفضل لاضافته عند نقع اللحوم في محاليل ملحية أو خل أو اضافة المشكل طازجاً حيث ان الطبخ يتلف تأثير الأنزيم على اطباق اللحوم أو الاسماك وكفاكهة متعددة الاستعمالات، فإنها ايضاً جيدة عند استعمالها كوجبة خفيفة مع الجبن أو شرائح اللحم البارد أو كمقبل منعش يؤكل لوحده.



القيمة الغذائية

يحتوى ١٥٠ جم من اللب الطازج على ٨٠ (كابوري) كما ان هذه الكمية تحتوي على ١ جم من البروتين و١ جرام من الدهون. ان هذه الثمرة الاستوائية هي مصدر متوسط من الكربوهيدرات بصورة سكر فواكه طبيعي يتحول الى طاقة في الجسم وهذا يوجد بمعدل ٢٠ جم كربوهيدرات في كل ١٥٠ جم من اللب

الأناناس

الطازج والمغذي الرئيسي في الاناناس هو فيتامين ج C الذي يحتاج إليه في بقاء الجلد حيويا ويساعد في عملية الشفاء كما يساعد على امتصاص الحديد في مجرى الدم.. ويوجد ايضا فيتامينات ب B في الاناناس وهي تضم فيتامين ب١ B1 الثيامين وفيتامين ب٣ B3 النياسين

ويستعمل فيتامين ب/١ في تحطيم واستخدام الكربوهيدرات وفيتامين ب/٣ يحافظ على بقاء الجهاز الهضمي نشطاً.. وفي حالة صحية جيدة. ويساعد في انتاج هرمونات الخصوبة كما ان الاناناس الطازج يحتوي على كمية مفيدة من البوتاسيوم وهذه تعمل بدورها مع الصوديوم في تنظيم مستوى الماء في الجسم ويمكن تلخيص المحتويات في الجدول التالي:

تحتوي ١٥٠ جم من الاناناس الطازج على:

٨٠ كالوري
جرام واحد دهون
جرام واحد بروتين
٨٠ جرام كربوهيدرات

شراء وتخزين الاناناس

يوجد الاناناس في الاسواق غالباً على مدار السنة إلا انه يبلغ قمة الجودة في فصل الربيع ويوجد هناك عدة اصناف من الاناناس وعلى ضوء ذلك فإن الثمار تتغير من حيث الحجم واللون كما ان طعم الثمار يكون أكثر حلاوة في بعض الاصناف من الاصناف الأخرى ويجب اختيار الثمار التي تبدو نضرة الأوراق. وذات الوزن الثقيل بالنسبة لحجمها كما يجب التأكد من نضوجها بواسطة شمها إذ يجب ان تكون الثمار ذات عبير اناناس مقبول وطيب وكذلك عند سحب الأوراق أي شدها من قمتها فإنها تنفصل بسهولة.

وعند لمس الثمرة ايضاً - إذ يجب ان تكون قوية متماسكة مع طراوة مقبولة ويمكن الاحتفاظ بالثمار الطازجة في اوعية الفاكهة وفي درجة حرارة الغرفة لبضعة أيام بعد الشراء.. غير ان وضعها في الثلاجة يبقيها بحالة جيدة مدة أطول.

معلومات مفيدة عن الاناناس واستعمالاته

١- ان تجهيز الاناناس الطازج للأكل سهل وبسيط ويتم ذلك بإزالة مجموعة الأوراق من قمة الثمرة ثم تشق طولياً بسكين حاد من أجل ازالة القشرة والعيون الموجودة تدخل مباشرة في اللب ولذا تزال برأس سكين حاد وبشكل منفرد لتجنب الهدر الزائد من اللب العصيري.

٢- ان الاناناس الطازج تحتوي ثماره على قلوب بذرية صلبة يجب التخلص منها قبل استخدام اللب ويتم ذلك بقطع الثمرة طولياً إلى أربعة أجزاء.. ثم يبشر القلب مع البذور من كل قطعة من الثمرة لازالة قشرتها بواسطة سكين قطع خاص أو بسكين قطع التفاح.

٣- للحصول على وجبة طعام خفيفة صحية ومنعشة تخلط قطع من الاناناس الطازجة مع جبنة بيضاء قليلة الدسم.

٤ - تضاف قطع من الاناناس الطازجة إلى سلطة فواكه صفراء اللون مع الموز، البرقوق، المانجو، الباباي، الخوخ ويرش فوقها عصير فواكه وتقدم بعد ان توضع عليها القشرة.

٥- ان طعم الاناناس يتماشى جيداً مع شرائح اللحم المدخن قبل نهاية تحميرها (طبخها) وتقدم للأكل مع شرائح اللحم على شكل لفائف فاكهة يميل طعمها للملوحة النسبية طيبة المذاق.

٦- يستخدم الاناناس كمقبل بديل وذلك بتقديم اناناس مقشور طازج مع قطع من جبنة شيدر.

٧- يضاف الاناناس الطازج والمقشور الى الدجاج المنكه بالكاري قبل انتهاء الوقت المحدد للطبخ بحوالي خمس دقائق ليعطي طعم فواكه حامضاً معدلاً للصلصة الحريفة.

٨- يستخدم الاناناس الطازج والمقشور في بعض أنواع الكيك المتميز وغير ذلك من أصناف الفطائر.